Yoga Sutras de Patanjali

Autor: Maharishi Patanjali

Versión, traducción e interpretación de:
Yogacharya Dr. Fernando Estévez Griego
(Dharmachari Swami Maitreyananda)



Libro I - SAMADHI PADA

1. De aquí en adelante es explicado el Yoga.

2. El Yoga es impedir, por el control, que la sustancia que constituye la Mente (chitta) tome diversas formas (vrittis).

3. Durante ese tiempo el observado (Purusha) descansa en su propio estado (inmodificado).

4. En otros momentos (que no sean los del yoga) el ser está identificado con las modificaciones.

5. Hay cinco clases de modificaciones o vrittis (algunas) dolorosas y (otras) no dolorosas.

6. (Estas son) recto conocimiento, falta de discernimiento, ilusión verbal, sueño y memoria.

7. La percepción directa, inferencia y el testimonio valedero, son pruebas.

8. Confusión es falso conocimiento no establecido en la real naturaleza de una cosa.

9. Lo engañoso en la expresión verbal proviene de palabras que no tienen ninguna (relación con la) realidad.

10. El sueño es un vritti que encierra el sentimiento de vacuidad (falta de realidad objetiva).

11. Memoria es: cuando (los vrittis) aquello que ha sido percibido no desaparece de inmediato (y por medio de impresiones retorna al plano de la consciencia).

12. Su control (de la mente) se logra por medio de la práctica y el desapego.

13. La contínua lucha para mantener (los vrittis) perfectamente sujetos es práctica.

14. Se establece firmemente por prolongados y constantes esfuerzos hechos con gran amor (por el fin de alcanzarse).

15. Ese resultado que llega a aquellos que han abandonado su sed por los objetos vistos o de los cuales has oído hablar, y que la determinación para el control de los objetos, es renunciación.

16. Esto es desapego extremo que renuncia inclusive a las cualidades y que viene con la percepción directa (de la real naturaleza) del Purusha.

17. La concentración llamada recto conocimiento es aquella que va acompañada de razonamiento, discernimiento, dicha y del ego sin distinciones.

18. Hay otro samadhi que es alcanzado por la constante práctica de la cesación de toda actividad mental, en el cual el chitta retiene solamente las impresiones aún no manifestadas.

19. Este samadhi, cuando no es seguido de extremo renunciamiento, se vuelve como la causa de la remanifestación de los dioses y de aquellos que se sumergen en la naturaleza.

20. Para otros (ese samadhi) llega por medio de la fe, energía, memoria, concentración y discernimiento de lo real.

21. Logran el resultado más rápido los más activos (en sus prácticas).

22. El resultado que obtienen los yoguis difiere según sean moderados, intermedios o intensos los medios que adopten.

23. O por la devoción a Ishwara.

24. Ishwara (Supremo Regidor) es un Purusha especial, intocado por el sufrimiento, las acciones y sus resultados, y los deseos.

25. En El deviene infinita omnisciencia que en otros es (solamente) un germen.

26. El es el Maestro, aún de los antiguos maestros, no estando limitado por el tiempo.

27. El verbo que manifiesta a El es OM.

28. La repetición de esta (OM) y la meditación en su significado (es el sendero).

29. Después de que se logra (el conocimiento de) la introspección y la destrucción de los obstáculos.

30. La enfermedad, pereza mental, duda, falta de entusiasmo, letargo, apego a los placeres sensorios, falsa percepción, no poder lograr concentración y perderla cuando se logra, son las distracciones obstructoras.

31. Acompaña la no retención de la concentración: aflicción, angustia mental, temblor del cuerpo, respiración irregular.

32. Para remediar eso la práctica sobre un tema (debe ser hecha).

33. Amistad, compasión, alegría e indiferencia al pensar respectivamente en temas, feliz, infeliz, bueno y malo, pacifican el chitta.

34. Por la exhalación y retención de la respiración.

35. Aquellas formas de concentración que traen percepciones sensoriales extraordinarias, producen perseverancia en la muerte.

36. O (por la meditación) en la Fulgente Luz, que está más allá de toda aflicción.

37. O (por la meditación) el corazón que ha abandonado todo apego por los objetos sensorios.

38. O por la meditación en la percepción tenida en sueños.

39. Por la meditación en cierta cosa que a uno le atrae como algo bueno.

40. La mente del yogui meditando así no tiene impedimentos de lo atómico a lo infinito.

41. El yogui que de este modo ha quitado el poder a sus vrittis (los ha controlado) logra en el receptor (el instrumento de recibir) y el que ha recibido (el Ser, la mente y el objeto externo) el poder de concentración y de identificación, como el cristal (ante diferentes objetos de color).

42. Es (llamado) samadhi "con pregunta" cuando se hallan unidos el sonido, su significado y la íntima percepción resultante.

43. El samadhi llamado "sin pregunta" (es logrado) cuando la memoria es purificada, o vaciada de cualidades, expresando sólo el significado (del objeto en que se medita).

44. Por este proceso (las concentraciones) con discernimiento y sin discernimiento cuyos objetos son más finos, son (también) explicadas.

45. Los objetos útiles terminan en el pradhana.

46. Estas concentraciones son con simientes.

47. La concentración sin discriminación, al estar purificada hace establecer firmemente al chitta (quitando toda variedad).

48. El conocimiento en éste es llamado "lleno por la verdad".

49. El conocimiento que se logra por el testimonio e inferencias se refiere a los objetos comunes. Aquel que proviene del samadhi antes mencionado es de un orden muy superior, siendo capaz de penetrar donde la inferencia y el testimonio no puedan llegar.

50. La impresión resultante de este samadhi obstruye todas las otras impresiones.

51. Por la contención hasta de esta (impresión que impide la aparición de toda otra impresión, estando todo bajo control) llega el samadhi "sin simiente".

Libro II - SADHANA PADA

1. Mortificación, estudio y entrega de los frutos de la acción a Dios es llamado Kriya Yoga.

2. (Es por) la práctica del samadhi y reducir al mínimo los obstáculos causan dolor.

3. Los obstáculos que causan dolor son: ignorancia; egoísmo; apego, aversión y el estar aferrado desmedidamente a la vida.

4. La ignorancia es el productivo suelo de todos los que la siguen, ya sea que estén adormecidos, atenuados, oprimidos o expandidos.

5. Ignorancia es tomar lo no-eterno, impuro, penoso y no Ser como lo eterno, puro, dichoso y Atman o Ser (respectivamente).

6. Egoísmo es la identificación del que ve con el instrumento de la visión.

7. Apego es aquello que mora en el placer.

8. La aversión es aquello que mora en la aflicción.

9. El apego a la vida emana de su propia naturaleza y está establecido aun en el erudito.

10. Los finos samskaras deben ser vencidos reduciéndolos a sus estados causales.

11. Por la meditación sus modificaciones (densas) deben ser rechazadas.

12. El "receptáculo" de las "acciones" tiene su raíz en las obstrucciones portadoras de dolor, y su experiencia tiene lugar en esta vida visible o en la vida no visible.

13. Estando ahí las raíces, la fruición viene en la forma de especies, vida y experiencia de placer y dolor.

14. Ellos cargan con los frutos del placer y dolor, causados por la virtud o el vicio.

15. Para el que sabe discernir todo es, podría decirse, doloroso, en razón de que todas las cosas producen sufrimiento ya sea como una consecuencia, o como anticipo de la pérdida de la felicidad, o como un nuevo deseo ardiente ante la vista de impresiones de felicidad, y también por oposición de las cualidades.

16. La desdicha que todavía no ha llegado puede ser evitada.

17. La causa que debe ser evitada es la unión del vidente con lo visto.

18. Lo experimentado está compuesto de elementos y órganos, y su naturaleza es de iluminación, acción e inercia y tienen el propósito de tener experiencia y liberar (al experimentador).

19. Los estados de cualidades son: definido; lo indefinido; lo que solamente es incidado y lo "sin indicios".

20. El Observador es la inteligencia solamente y aunque es puro ve a través del coloreado intelecto.

21. La experiencia de lo experimentado es para él.

22. Aunque destruida para aquel que ha logrado la meta, sin embargo no queda destruida, siendo común a otros.

23. La unión es la causa de la realización de ambos, los poderes de experimentado y su Señor.

24. La ignorancia es su causa.

25. Habiendo ausencia de esta (ignorancia) hay ausencia de unión, que es la cosa que debe ser evitada; esto es la independencia del Observador.

26. El medio de destrucción de la ignorancia es la práctica ininterrumpida del discernimiento.

27. Su conocimiento es el del séptuplo elevado principio.

28. Por la práctica de las diferentes partes del Yoga, llegado al discernimiento quedan destruidas las impurezas y el conocimiento deviene efulgente.

29. Las ocho partes del Raja Yoga son: yama, niyama, asanas, pranayama, pratiahara, dharana, dhiana y samadhi.

30. No matar, veracidad, no robar, continencia y no recibir esto es llamado yama.

31. Estos son (universales) grandes votos, indestructibles por el tiempo, lugar, propósito y normas de castas.

32. Purificación interna y externa, contentamiento, mortificación, estudio y adoración a Dios, son niyamas.

33. Para cerrar el paso a pensamiento que dañe al Yoga deben levantarse pensamientos contrarios.

34. Las obstrucciones al Yoga son: matar, falsedad, etcétera, ya sean cometidas, causadas o aprobadas; ya sean por medio de la avaricia, o ira, o ignorancia, ya sean de carácter leve, medio o grave; sus resultados es infinita miseria e ignorancia. Esto es (el método de) pensar lo contrario.

35. Una vez establecido el no matar, la sola presencia hace cesar (en otros) toda enemistad.

36. Por el establecimiento en la veracidad el yogui alcanza el poder de lograr para sí y los demás el fruto de la acción sin actuar.

37. Estableciendo el no robar toda riqueza llega al yogui.

38. Se gana energía al establecerse en la continencia.

39. Cuando está firme el no recibir logra el recuerdo de su pasada vida.

40. Estando establecido en la limpieza interna y externa, surge el disgusto por el propio cuerpo y la no relación con otros.

41. También se produce la purificación del sattva, alegría de la mente, concentración, conquista de los órganos y capacitación para la realización del Ser.

42. Del contentamiento viene superlativa felicidad.

43. La mortificación da como resultado poderes a los órganos y al cuerpo por la destrucción de las impurezas.

44. Por la repetición del mantra viene la realización de la deidad elegida.

45. Sacrificando todo a Ishwara viene el samadhi.

46. La postura adecuada es aquella que es firme y agradable.

47. Aminorando la tendencia natural (a la intranquilidad) y meditando sobre lo ilimitado (la postura se hace firme y placentera).

48. Conquistada la postura, las cualidades no serán motivo de obstrucción.

49. Después de eso sigue el control de la exhalación e inhalación.

50. Sus modificaciones son: externa o interna, sin moción, reguladas por lugar, tiempo y número, por períodos largos o cortos.

51. El cuarto es retención del prana, por la meditación sobre objetos ex-ternos o internos.

52. Con esto las capas que cubren la luz del chitta son atenuadas.

53. La mente deviene apta para el dharana.

54. El atraer hacia sí los órganos se produce cuando abandonan sus propios objetos y por así decir, toman la forma de la sustancia mental.

55. Después de eso surge el supremo control de los órganos.

Libro III - VIBHUTI PADA

1. Dharana es mantener la mente sobre algún objeto particular.

2. Un ininterrumpido fluir de conocimiento de ese objeto es dhiana.

3. Cuando ésta, abandonando todas las formas, refleja solamente el significado, esto es samadhi.

4. Estos (tres) cuando se practican y con relación a un objeto es samyama.

5. Por esa conquista llega la luz del conocimiento.

6. Esto debe ser empleado por etapas.

7. Estos tres son más internos que aquellos que los precedieron.

8. Pero sin embargo, son externos al sin simiente (samadhi).

9. Por la supresión de las impresiones perturbadoras de la mente y la ascensión de impresiones de control, se dice que la mente que persiste en los momentos de control, alcanza las modificaciones del control.

10. Tu fluir se hace firme por el hábito.

11. Prestar atención a toda clase de objetos y concentrarse sobre un solo objeto, siendo estos dos poderes manifestados y destruidos a su tiempo, el chitta logra la modificación llamada samadhi.

12. El chitta está concentrado cuando la impresión que ha pasado y la que está presente son similares.

13. Por este se explica la triple trasformación de forma, tiempo y estado en materia sutil o densa, y en los órganos.

14. Aquello que es influenciado por las trasformaciones, ya sean pasadas, presentes o aun por manifestarse, es lo calificado.

15. La sucesión de cambios es la causa de la múltiple evolución.

16. Haciendo samyama sobre las tres clases de cambios viene el conocimiento del pasado y el futuro.

17. Haciendo samyama sobre la palabra, significado y conocimiento, lo cual es comúnmente confuso, viene el conocimiento de todos los sonidos animales.

18. Percibiendo las impresiones (viene) el conocimiento de la vida pasada.

19. Haciendo samyama sobre las señales características de otro cuerpo, el conocimiento de su mente llega.

20. Pero no su contenido, por no haber sido el objeto del samyama.

21. Haciendo samyama sobre la forma del cuerpo, siendo obstruida la perceptibilidad de la forma y separado el poder de manifestación en el ojo, el cuerpo del yogui se hace invisible.

22. Por eso la desaparición u ocultamiento de palabras que han sido dichas y otras cosas por el estilo, queda también explicado.

23. El karma es de dos clases, a fructificar pronto y el postrer fruto. Haciendo samyama sobre estos, o por las señales llamadas arishata, portentos (que indican lo que va a suceder), el yogui sabe exactamente el momento en que se separará de su cuerpo.

24. Haciendo samyama sobre la amistad, compasión, el yogui se eleva en las respectivas cualidades.

25. Haciendo samyama sobre la fuerza de un elefante, y de otros, la fuerza respectiva pasa al yogui.

26. Haciendo samyama sobre la luz fulgente se tiene conocimiento de lo sutil, lo obstruido y lo remoto.

27. Haciendo samyama sobre el sol (viene) el conocimiento del mundo.

28. Sobre la luna (viene) el conocimiento de los grupos estelares.

29. Sobre la estrella polar (viene) el conocimiento de la moción de las estrellas.

30. Sobre el círculo umbilical (viene) el conocimiento de la constitución del cuerpo.

31. Sobre la calidad de la garganta (viene) la cesación del hambre.

32. Sobre el nervio llamado Vurina (viene) la fijeza del cuerpo.

33. Sobre la luz que emana de la coronilla, se ven los siddhas.

34. O por el poder del pratibha, todo conocimiento.

35. En el corazón, el conocimiento de las mentes.

36. El placer viene del no discernimiento entre el alma individual y sattva, que son totalmente diferentes. El sattva que actúa para otro, está separado del "con-centrado en sí mismo" da el conocimiento del Purusha.

37. De eso surge el conocimiento perteneciente al pratibha y se producen percepciones (sobrenaturales) con relación al oído, tacto, vista, gusto y olfato.

38. Estos son obstáculos para el samadhi, pero son poderes en el estado mundano.

39. El yogui ha librado al chitta de las causas de su esclavitud, por su conocimiento de sus canales de actividad (los nervios) entra en otro cuerpo.

40. Por la conquista de la corriente llamada udana el yogui no se hunde en el agua o pantanos, puede caminar sobre espinas, etcétera, y puede morir a voluntad.

41. Por la conquista de la corriente samana él es rodeado de una brillante luz.

42. Haciendo samyama sobre la relación entre el oído y el akasa (espacio), escucha cosas divinas.

43. Haciendo samyama sobre la relación entre la casa y el cuerpo, y volviéndose liviano como hebra de algodón, etcétera, por medio de la meditación en ello, el yogui viaja por los cielos.

44. Haciendo samyama sobre las reales modificaciones de la mente, fuera del cuerpo, llamado el gran estado incorpóreo, viene la desaparición de las capas que cubrían la luz.

45. Haciendo samyama sobre las formas densas y sutiles de los elementos, sus rasgos esenciales, la inherencia de los gunas en ellos y sobre su contribución a la experiencia del alma individual, viene el dominio de los elementos.

46. De esto sigue el poder de reducirse a lo mínimo y el resto de los poderes la glorificación del cuerpo, y la indestructibilidad de las cualidades corpóreas.

47. La glorificación del cuerpo es belleza, hermosa tez, fortaleza, adamantina resistencia.

48. Haciendo samyama sobre la objetividad y poder de iluminación de los órganos sobre el ego, la inherencia de los gunas en ellos y sobre su contribución a la experiencia del alma individual, tiene la conquista de los órganos.

49. De esto viene al cuerpo el poder de moverse rápidamente como la mente, poder de los órganos independientemente del cuerpo y conquista de la naturaleza.

50. Haciendo samyama sobre el discernimiento entre el sattva y el Purusha se logra omnipotencia y omnisciencia.

51. Abandonando estos poderes también viene la destrucción de la simiente misma del mal, lo cual conduce a Kaivalya.

52. El yogui no debe sentirse halagado o seducido por las proposiciones de seres celestiales, por temor a caer en el mal de nuevo.

53. Haciendo samyama sobre una partícula de tiempo y su presesión y sucesión viene el discernimiento.

54. Aquellas cosas que no pueden ser diferenciadas por especies, señal o lugar aún en ella serán discriminadas por el samyama arriba mencionado.

55. El conocimiento salvador de ese conocimiento del discernimiento que simultáneamente cubre todos los objetos, en todas sus variaciones.

56. Por la semejanza de la pureza entre el sattva y el purusha viene el Kaivalya.

Libro IV- KAILVALYA PADHA

1. Lo siddhis (poderes) son alcanzados por nacimiento, medios químicos, poder de las palabras, mortificación o concentración.

2. El cambio en otras especies se produce por la inundación interna de la naturaleza.

3. Los actos buenos y malos no son causas directas en las transformaciones de la naturaleza, pero ellos actúan como destructores de los obstáculos a las evoluciones de la naturaleza: como el agricultor cuando quita los obstáculos de los cursos de agua, que luego corre por natural declive.

4. Sólo del ego proceden las "mentes creadas".

5. Aunque la actividad de las diferentes mentes son variadas, la mente original es el contralor de todas ellas.

6. Entre los varios chittas, aquel que ha logrado el samadhi está libre de deseos.

7. Los actos no son negros ni blancos para el yogui; para otros, ellos son triples; blancos, negros y mezclados.

8. De estas triples acciones son manifestadas en cada estado solamente aquellos deseos (adecuados) a ese estado únicamente. (Los otros quedan en reposo esperando poder fructificar).

9. Los deseos se producen en forma consecutiva, aun estando separados por especies, espacio y tiempo, habiendo identificación de memoria e impresiones.

10. Siendo eterna el ansia por la felicidad los deseos son sin principios.

11. Siendo mantenidos juntos por la causa, efectos, sostén y objetos; en ausencia de estos, el deseo está ausente.

12. Del pasado y futuro existen en su propia naturaleza, las cualidades tienen diferentes modalidades.

13. Ellos son manifestados o sutiles, siendo de la naturaleza de los gunas.

14. La unidad en las cosas proviene de la unidad en los cambios.

15. Aunque la percepción y el deseo con respecto al mismo objeto, la mente y el objeto son de diferente naturaleza.

16. Las cosas no dependen de la percepción de la mente, sino que acontecería cuando éstas no fueran conocidas por la mente.

17. Las cosas son conocidas o desconocidas por la mente, dependiendo ello de la particular coloración que produce la mente.

18. Los estados de la mente son siempre conocidos por el Señor de la Mente, el Purusha es incambiable.

19. Siendo un objeto, la mente no tiene luz propia.

20. Siendo incapaz de conocer los deseos al mismo tiempo.

21. Suponiendo que hubiera otra mente conocedora, no habría término a esta suposición y el resultado sería confundir la memoria.

22. La esencia del conocimiento (el Purusha) siendo incambiable, cuando la mente toma su forma, se vuelve consciente.

23. Coloreada por el Observador y lo visto, la mente es capaz de comprender todas las cosas.

24. La mente aunque veteada por innumerables deseos actúa por otros (el Purusha), porque ella actúa en combinación.

25. Cesa para el discernidor la percepción de la mente como Atman.

26. Entonces, dedicada, al discernimiento, la mente alcanza el estado previo al Kaivalya (aislamiento).

27. Los pensamientos que se levantan como obstrucciones a eso, provienen de las impresiones.

28. Se destruye en igual manera que la ignorancia, egoísmo, etcétera, conforme a lo dicho antes.

29. Aunque habiendo llegado al recto conocimiento de las esencias por medio del discernimiento, ante aquel que abandona los frutos le llega, como resultado del perfecto discernimiento, el samadhi llamado: nube de la virtud.

30. De eso viene la cesación de pesares y acciones.

31. Entonces el conocimiento, despojado de capas e impurezas, se hace infinito, volviéndose lo cognoscible insignificante.

32. Entonces terminan las sucesivas transformaciones de las cualidades, habiendo ellas llegado a su fin.

33. Los cambios que existen con la relación a los "momentos", y los cuales son percibidos al otro extremo (al final de una serie) son una sucesión.

34. La resolución de las cualidades en el orden inverso, despejadas de cualquier motivo de acción para el Purusha, es Kaivalya o establecimiento del poder de conocer su propia naturaleza.

La Vida de Patanjali

Por **Yogacharya Dr. Fernando Estévez Griego**
(Dharmachari Swami Maitreyananda)
Presidente de la Federación Internacional de Yoga 2002-2005

Patanjali nace en Bharata Varsha (India) el año 250 antes de Cristo. Su padre era ***Angiras*** y su madre ***Gonika*** (emanación de Sati).

Antes de nacer en la tierra Patanjali era *Adisesa* o Ananta la serpiente de Vishnu quien fue premiada por este para reencarnar como ser humano.

Un día Vishnu quedo encantado ante la danza de Shiva (**Nataraj**) el padre del Yoga, llegando a vibrar profundamente con la danza del rey de los yoguis, fue así que Adisesa que lo sostenía le pregunto que le pasaba.... y Vishnu le dijo que el placer de la danza de Shiva lo hizo vibrar hasta el infinito teniendo un samadhi, Adisesa la gran serpiente de Vishnu quizo encarnarce en hombre para aprender la danza y el yoga. Vishnu y Shiva lo premiaron naciendo en la tierra.

La madre de Patanjali, históricamente es ***Gonika*** una yoguini devota del antiguo yoga tántrico shivaita, quien anhelaba un hijo yogui. Todos los días realizaba el sagrado ***Surya Namaskar*** solicitando al dios Surya que la pudiera bendecir con un hijo yogui.

Escuchando este pedido Shiva aceptó, y en ese momento Ananta se encarno en su futura madre Gonika. Quien lo llamó como hombre Patanjali. Pero Gonika era a su vez la encarnación de Sati (Parvati) esposa de Shiva que bendijo a Ananta en su propio vientre.

La tradición del yoga dice que el Yoga fue enseñado por Shiva a Parvati y que habiendo escuchado estas enseñanzas Matsyendra se transformó en el primer yogui. Parvati como Sati encarno en Gonika.
Por esta razón **Patanjali** nació sabiendo el yoga intuitivamente por obra de Sati.
Pat significa caído del cielo y ***Anjali*** describe la postura de oración, ruego o plegaría
Cuenta la leyenda que en la primera noche de febrero ***Angiras*** su padre visitó a Gonika y juntos concibieron a Patanjali quien luego se manifestó en un río en forma de serpiente pequeña a su madre avisando su llegada en octubre (A fines de octubre el día 30 o 31 de cada año se celebra el **Patanjali Jayanthi** o *nacimiento* de Patanjali declarado por la comunidad mundial del yoga como: **día mundial del yoga**). El Patanjali Jayanthi es siempre dos días antes del Diwali o Festival de las Luces dedicado a Lakshmi.

Patajanli vivió como yogui aprendiendo las enseñazas de su época siendo su maestro **Hiranyagarbha** del linaje de Kapila fundador del Sankhya. También tenia una vida social normal contrayendo matrimonio con **Lolupa** quien fue su única esposa, teniendo por hijo a **Nagaputra**, quien según la tradición naga se convirtió en su sucesor y a la vez fue maestro de Naganand quien enseño en el yoga en Nagaland. Otro discípulo de Patanjali y Nagaputra fue el legendario Dattatreya guru de *Samkriti,* quienes escribieron tratados del *Yoga Darshana.*

Hiranyagarbha era padre de Gonika, fue abuelo de Patanjali.

Uru y Agneyi fueron los padres de Angiras y abuelos paternos de Patanjali
Hiranyagarbha era una manifestación de **Brahma** y Agneyi era la hija de Agni según la tradición naga.

Existe otro Patanjali que nació en Gonarda Kashmir que fue gramático y que suele ser confundido con el Patanjali fundador del Yoga.



Yoga Sutras de Patanjali.
Versión: Fernando Estévez Griego
(Dharmachari Swami Maitreyananda)
ISBN 987-99526-3-4

Extractado del libro Raja Yoga (Ashtanga Yoga)
Recopilación del Curso de Yoga y Filosofías de la India dictado en CCRRR
Extensión Universitaria de la Universidad de Buenos Aires y
Fundación Aurobindo de Yoga Integral.